Rok XIX. Październik 1899. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokół“ l. 8, ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA WINCENTEGO POLA L. 9.; ADMINISTRACYA ULICA MAŁECKIEGO L. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Przypomnienie.

Na podstawie uchwały Wydziału Związku z 23. października 1898 i w myśl §. 7. lit. *c)* statutu Związku przypomina się niniejszem obowiązek nadesłania Wydziałowi Związku sprawozdań za rok 1898 następujących Towarzystw związkowych:

Bóbrka, Borszczów, Brody, Brzesko, Brzozów, Bursztyn; — **Ch**odorów; — **D**ąbrowa, Delatyn; — **G**ródek, Grybów; — **H**orodenka; — **J**aworzno, Jeleń; — **K**ałusz, Kamionka; — **Ł**ańcut; — **M**ikulińce, Mościska; — **N**owy Sącz, Nowy Targ; — **O**święcim; — **R**adymno; — **S**ambor, Śniatyn, Stary Sącz; — **T**rembowla, Tyczyn; — **W**ieliczka; — **Z**aleszczyki, Założce, Zbaraż; — **Ż**ywiec.

Do Wydziałów Towarzystw sokolich.

W miesiącu październiku mają wszystkie towarzystwa sokole święcić uroczyście rocznicę zgonu wielkiego obywatela polskiego, Tadeusza Kościuszki, który pełnienie obowiązku wobec Ojczyzny kładł zawsze na pierwszem miejscu.

Jeżeli pierwszy obchód tej uroczystości co do terminu jej i programu nie we wszystkich towarzystwach odpowiadał ściśle intencyom uchwały VI. Zjazdu delegatów odbytego w Rzeszowie dnia 5. czerwca 1898 r., a względnie odnośnemu wezwaniu Wydziału Związku, umieszczonemu w nr. 9. „*Przewodnika gimn.*“ z r. 1898, wyrażamy przekonanie, że w interesie koniecznej jednolitości postępywania wszystkich towarzystw sokolich i karności wobec uchwały obowiązującej wszystkich bezwzględnie i jednakowo, obchód tegoroczny będzie we wszystkich gniazdach sokolich takim, jakim go Zjazd rzeszowski mieć chciał i spodziewał się.

Czołem!

Wydział Związku polskich gimnast. Tow. sokolich.

Obmiński, sekretarz. **Fiszer,** prezes.

REGULAMIN
dla biorących udział w ćwiczeniach publicznych Związku, Okręgu lub Gniazd.

1. W ćwiczeniach publicznych Związku, Okręgu lub Gniazda, winni wziąć udział wszyscy druhowie przynależni do Związku, Okręgu lub Gniazda; jest to obowiązkiem każdego Sokoła a zarazem zewnętrznym objawem żywotności idei sokolej.

2. Z obowiązkiem wzięcia udziału w ćwiczeniach publicznych, łączy się obowiązek pilnego uczęszczania na próby, które poprzedzać mają każdy występ publiczny.

3. Bezpośrednio przed ćwiczeniami publicznemi, należy odbyć ostatnią próbę ogólną, która rozstrzyga o dopuszczeniu poszczególnych druhów do ćwiczeń.

W próbie tej winni wziąć udział bezwarunkowo wszyscy ćwiczący i w tym celu stawić się, gotowi do ćwiczeń, w oznaczonej godzinie i szatni.

4. Kto próby ostatniej nie odbędzie lub też na niej nienależycie przygotowanym się okaże, ma być od udziału w ćwiczeniach publicznych bezwarunkowo wyłączonym.

Kierownik ćwiczeń zarządza każdym razem odpowiednie środki kontroli; on też może w wyjątkowych i rzeczywiście na uznanie zasługujących wypadkach uwzględnić nieobecność na ostatniej próbie ogólnej.

5. Kto na próbie ogólnej nie został wyłączonym, obowiązany jest pod rygorem naruszenia karności sokolej wziąć udział w ćwiczeniach publicznych, chyba że dozna ważnej przeszkody i zawiadomi o niej kierownika ćwiczeń.

6. Przy ćwiczeniach w zastępach, przodownicy przy pomocy wyznaczonych ćwiczących ustawiają przyrząd, poczem ustawiwszy się sami, oczekują hasła do rozpoczęcia ćwiczeń.

7. Stojącym w zastępie wolno przybrać postawę „spocznij!“, jednakże cała ich uwaga winna być zwróconą na przodownika i na ćwiczenia. Wszelkie zbytnie rozglądanie się po boisku lub sokolni, nawoływanie i występywanie z rzędu, jest surowo wzbronione.

8. Druh, na którego przypada kolej ćwiczenia, przybiera natychmiast postawę „baczność!“ i zachowuje ją aż do powrotu swego do zastępu.

9. Każde ćwiczenie należy wykonać tak, jak zostało okazanem; wszelkie zmiany samowolne i dodatki są wykluczone.

10. Przed wydaniem hasła, ćwiczeń rozpoczynać nie wolno, kończyć zaś należy je zaraz po wydaniu powtórnego znaku do zmiany lub zejścia z boiska, a zaczęte ćwiczenie natychmiast przerwać.

Po skończeniu ćwiczenia sprzątnąć przyrząd winni sami ćwiczący.

11. Kto staje do ćwiczeń publicznych, winien zaopatrzyć się w przepisany, schludny i czysty strój ćwiczebny, a jeżeli ćwiczenia odbywają się na boisku, także w czapkę sokolą.

12. Na zlotach związkowych lub okręgowych należy strój ćwiczebny umieścić w tłumoku, opatrzonym z wierzchu nazwą siedziby towarzystwa i imieniem i nazwiskiem właściciela.

13. Zegarki, kosztowności i pieniądze należy oddać w przechowanie.

14. Wstęp do szatni, na miejsce zboru lub na boisko mają tylko druhowie ćwiczący.

15. Druhom w stroju ćwiczebnym nie wolno bezwarunkowo znajdywać się na miejscach dla publiczności przeznaczonych.

Jeżeli są chwilowo niezajęci, a pragną ćwiczenia innych zobaczyć, mają ubrani w czamarki, względnie inne zwierzchnie suknie, przyglądać się tymże ćwiczeniom z miejsc przez kierownika dla nich umyślnie przeznaczonych i stosować się ściśle do wszelkich ogłoszeń tamże umieszczonych.

16. Niemniej zabronione są wszelkie krzyki i zbyteczne nawoływania, jakoteż niepotrzebne bieganie i kręcenie się między widzami, po boisku lub sokolni.

17. W ogólności winien każdy druh poczuwać się do sumiennego spełniania swych obowiązków, powinien tedy przestrzegać karności i porządku, być punktualnym i wszelkie rozkazy swych kierowników spełniać cierpliwie, chętnie i z dobrą wolą.

18. Winni przekroczenia powyższego regulaminu, będą pociągnięci do odpowiedzialności.

Uchwalono na posiedzeniu Wydziału Związku
dnia 19. lutego 1899 r.

Przepisy o służbie sokolej.

I. Pozdrawianie.

1. Członkowie towarzystw sokolich w stroju uroczystym i ćwiczebnym przemawiając do siebie, używają wyrazu „d r u h“.

2. W stroju uroczystym oddaje się ukłon sokoli przez przyłożenie prawej ręki do czapki, w stroju ćwiczebnym przez przybranie postawy zasadnej.

3. Sokoł pozdrawia oddział ukłonem, na który odpowiadają prezes i dowódca oddziału.

4. Oprócz prezesa i dowódcy nie wolno nikomu z szeregów oddawać ukłonu.

5. Oddziały pozdrawiają się zwrotem głowy na rozkaz dowódców i ukłonem prezesów i dowódców; oddział bez sztandaru pozdrawia pierwszy.

6. Oddział pozdrawia zwrotem głowy na rozkaz dowódcy i ukłonem prezesa i dowódcy:

a) przy występach Związku: prezesa i naczelnika Związku;

b) przy występach Okręgu: prezesa i naczelnika swego Okręgu, oraz prezesa i naczelnika Związku, jeżeli ci występują z odznakami;

c) przy występach Gniazd: prezesa i naczelnika swego Gniazda, tudzież jeżeli występują z odznakami, prezesa i naczelnika swego Okręgu i prezesa i naczelnika Związku.

7. Oddział ze sztandarem pozdrawiają najpierw pojedynczy sokoli, a oddaje pozdrowienie prezes i dowódca ukłonem sokolim; (druhom zaś wymienionym w §. 6., zwrotem głowy na rozkaz i ukłonem sokolim).

8. Oddział w zwykłym pochodzie spotkawszy księdza z Panem Bogiem, na rozkaz dowódcy zatrzymuje się, przybiera ustawienie czelne, klęka i zdejmuje czapki, a gdy kapłan minie go o dziesięć kroków, wstaje i wdziewa czapki.

9. Oddział w pochodzie uroczystym nie oddaje żadnych ukłonów, z wyjątkiem przypadku wymienionego w §. 8. z tą różnicą, że oddział taki nie zmienia ustawienia.

10. Zastępcom prezesów i naczelników, o ile pełnią służbę w zastępstwie, przysługują prawa wymienione w §. 6.

II. Wprowadzanie i odprowadzanie sztandaru.

11. Oddział mający wprowadzić sztandar, udaje się pod rozkazami swego dowódcy na miejsce, gdzie sztandar jest przechowany, w pochodzie zwykłym (czwórkami, Przybywszy na miejsce, ustawia się czelnie do fasady budynku; (pluton w dwurzędzie, drużyna w dwurzędzie lub kolumnie, hufiec i pułk w szyku zwartym, co zależy od przestrzeni, jaką się ma do rozporządzenia); muzyka staje trzy kroki obok prawego skrzydła. Gdy oddział stanął już w należytym szyku, występuje na dany przez dowódcę znak chorąży i udaje się po sztandar. W chwili, gdy chorąży ukaże się ze sztandarem wzniesionym, następuje zwrot głowy w stronę sztandaru (muzyka gra „m a r s z s o k o l i“), prezes i dowódca z prawą ręką przy czapce idzie naprzeciw sztandaru i towarzyszą mu po obu stronach na właściwe miejsce.

12. W wypadkach, gdy miejsce przechowania sztandaru jest zbyt oddalone od miejsca zboru, dowódca przeznacza do wprowadzenia sztandaru pluton. Samo wprowadzenie sztandaru odbywa się zawsze jednakowo.

13. Gdy pluton wyznaczony do przyniesienia sztandaru — zbliży się na 30 kroków do głównego oddziału, natenczas dowódca głównej siły rozkazuje zwrot głowy a dowódca plutonu wydaje taki sam rozkaz i udaje się na właściwe miejsce.

14. Sztandar należy odprowadzać według tych samych prawideł (muzyka gra przy odnoszeniu sztandaru a milknie ze zniknięciem).

III. Chorąży.

15. Chorąży winien troskliwie czuwać nad całością i starannem przechowaniem sztandaru. Miejscem przechowania jest dom „Sokoła“.

Jeżeli towarzystwo nie ma własnego domu, przechowuje sztandar prezes w swojem pomieszkaniu.

16. Chorąży używa odznak służbowych tylko w czasie noszenia sztandaru; z chwilą odłożenia go, odznaki zdejmuje.

17. Nie wolno chorążemu pod żadnym pozorem opuszczać sztandaru, a tylko z konieczności może go chwilowo powierzyć podchorążemu. Nie wolno mu zmieniać przepisem oznaczonego miejsca, nie wolno mu ze sztandarem lub w odznakach chorążowskich ukazywać się poza szeregami.

18. Chorąży w szeregu zostaje pod rozkazami dowódcy oddziału i z tego powodu winien umieć dokładnie musztrę a w szczególności musztrę chorążego i znać dotyczące go przepisy służby sokolej.

Uchwalono na posiedzeniu Wydziału Związku
dnia 19. lutego 1899 r.

II. Zlot I. Okręgu sokolego
odbyty w Bochni dnia 29. czerwca b. r.

O ruchliwem gnieździe bocheńskiem, gdzie się odbywał Zlot powyższy, miałem sposobność napisać obszerniej w roku 1897 z okazyi uroczystości poświęcenia tam sztandaru sokolego (str. 89 „*Przew. gimn.*“ z sierpnia 1897 r.). Dziś zaznaczam z przyjemnością, że Sokół bocheński stoi już na pewnych podstawach, a pod dzielnem przewodnictwem prezesa Dra Andrzeja W c i s ł y i naczelnika Józefa K o z ł o w s k i e g o rozwija się — w ósmym zaledwie roku istnienia swego — coraz pomyślniej, ciesząc się niezwykłem poparciem nietylko ze strony samego miasta, którego niestrudzonym przedstawicielem jest burmistrz d. Dr. M a i s, ale także obywatelstwa w całej okolicy. A jak Sokół tamtejszy pojmuje i spełnia obowiązki swe, z jakim pietyzmem zajmuje się ćwiczeniami gimnastycznemi, a szczególnie fizycznem wychowaniem młodzieży płci obojga i wszystkiem, co dotyczy celów sokolich, czytelnicy nasi przekonać się mogą dowodnie choćby

z ostatniego sprawozdania o działalności tego towarzystwa za rok ubiegły (str. 31 „*Przew. gimn.*“ z marca r. b.).

Zapobiegliwości więc i rzetelnej pracy wspomnianych druhów a także innych osobistości przypisać należy, że w dniu 29. czerwca b. r. nie przepomniano o niczem, byle uczestnikom Zlotu i licznym gościom pobyt w Bochni jak najlepiej uprzyjemnić.

Miasto w tym dniu wyglądało odświętnie, liczne domy udekorowano zielenią, dywanami i sztandarami o barwach narodowych, z pośród których widniały gdzieniegdzie napisy: „Witajcie!“ — „Czołem!“ I rojno w mieście było i gwarno od wczesnego ranka.

A teraz przypatrzmy się, jak wyglądało w samym Sokole. Oto w dużym ogrodzie własnym, ocienionym z trzech stron pięknemi 60-letniemi drzewami, poustawiano tu i owdzie stoły, kioski i namioty, w których urocze panie bocheńskie, pod przewodem pań: Brandowej, Schindlerowej, Wcisłowej i Żurowskiej, owiane zapałem dla sprawy sokolej, nie szczędząc trudów i fatygi, spełniały niezmordowanie przez cały dzień obowiązki gospodyń, rozdzielając napoje spragnionym, a dobre i tanie przysmaki głodnym. Była to wyborna myśl urządzenia bufetów w zarządzie własnym, dzięki czemu, można było dostać wszystkiego na miejscu, nie potrzebując wydalać się do miasta.

Obok stałego boiska pod drzewami, urządzono po lewej stronie specyalne boisko do ćwiczeń zlotowych 36·20 *m* długie, a 25·20 *m* szerokie, czyli o przestrzeni 912·24 *m* □ zarośniętej gęstym trawnikiem. Boisko to odgraniczono dokoła od trybuny i miejsc przeznaczonych dla publiczności ścieżką 2·50 *m* szeroką. Od strony zachodniej zbudowano trybunę 18 *m* długą, 5 *m* szeroką, a wysoką z frontu 1·50 *m*, od tyłu 2·30 *m*. Obejmowała ona 12 lóż i 144 miejsc do siedzenia na ławkach.

Pod trybuną mieścił się bufet. Na północnej stronie ustawiono w długiej kręgielni na małem podwyższeniu krzesła, zaś po dwóch pozostałych bokach — również na podwyższeniu — ławki.

Jedynie stanowisko dla naczelnika okręgu kierującego ćwiczeniami umieszczone było nie szczególnie, bo wprawdzie w pośrodku trybuny od tyłu, ale w ten sposób, że musiał dostawać się tam po drabinie, a co ważniejsze, tak nisko, że pierwszych kilka rzędów ćwiczących nie mógł on prawie dojrzeć. Pomijając tę — na pozór — drobnostkę, na którą w przyszłości większą uwagę zwrócićby należało, wszystko co dotyczyło boiska i urządzenia dla publiczności obmyślane było bardzo dobrze, a koszt tego całego urządzenia wynosił — jak mię poinformowano — zaledwie około 160 zł.

Już przed 7. godziną z rana tłumy publiczności wyruszyły na miasto i drogę wiodącą do kolei, skąd niebawem — wyglądany z niecierpliwością — odbyć się miał „uroczysty pochód“ Sokołów.

Na peronie oczekiwał przybyłych Sokół bocheński z tamtejszą muzyką salinarną i straż ogniowa ochotnicza, zaś tuż poza dworcem ustawiała się tymczasem do pochodu młodzież gimnazyalna, „nasza sokola młodzież ukochana“ — jak się powszechnie wyrażano.

O godzinie w pół do 8. przybyły prawie równocześnie wszystkie gniazda Okręgu krakowskiego i po kilku druhów z innych okręgów. Z ramienia Związku sokolego przybyli: naczelnik d. Antoni Durski i niniejszy sprawozdawca. Powitania na dworcu nie było.

Zanim atoli przystąpię do opisania pochodu uroczystego, pozwolę sobie porównać liczbę obecnych uczestników wspomnianego Okręgu z liczbą druhów biorących udział w Zlocie przed dwoma laty w Wadowicach.

Zaznaczam jednak, że ilość druhów przybyłych do Bochni, podaję wedle gołosłownego oświadczenia przybocznego Okręgu, gdyż raportów — mimo obietnicy z jego strony — nie otrzymałem. Sam zaś druhów z poszczególnych gniazd ściśle obliczyć nie mogłem, a to raz dla krótkości czasu, a potem i z tego powodu, że niektóre gniazda nie miały regulaminem przepisanych odznak miejscowych.

A więc na Zlocie Okręgu krakowskiego uczestniczyło druhów:

	w Wadowicach:		w Bochni:
1. Bochnia	28	. . .	43
2. Chrzanów	6	. . .	1
3. Jaworzno	2	. . .	6
4. Jeleń	3	. . .	—
5. Jordanów	9	. . .	8
6. Kraków	54	. . .	54 (?)
7. Myślenice	8	. . .	4
8. Nowy Targ	—	. . .	2
9. Oświęcim	11	. . .	—
10. Podgórze	24	. . .	24
11. Skawina	12	. . .	12
12. Wadowice	42	(z Kalwaryą) .	10
13. Wieliczka	14	. . .	7
14. Żywiec	7	. . .	10
Razem	220	. . .	181

Prócz tego dwóch druhów (Myślenice i Wadowice) przybyło bez munduru.

Z tego porównania widzimy, że udział niektórych gniazd był tym razem słabszy, a z Jelenia i Oświęcimia nie było nikogo, co nie dobrze świadczy o życiu sokolem w tych gniazdach.

Nadto przybyli Sokoli jako goście z innych okręgów, a mianowicie z okręgu:

a) II. (Tarnów): Brzesko (1), Dębica (5), Tarnów (8) i Wojnicz (8) = ... 22
b) III. (Rzeszów): Jasło (1), Krosno (1) i Ropczyce (1) = ... 3
c) V. (Lwów): Lwów I 6
d) VII. (Stanisławów) 1
e) VIII. (Nowy Sącz) . . . . 2=34

Ogółem więc było na Zlocie bocheńskim 215 druhów umundurowanych.

Na sygnał trąbki naczelnika okręg. d. Rucińskiego podzielono nas wszystkich na cztery drużyny z zachowaniem przepisów tak co do zniesienia odrębności gniazd jak i kurtoazyi dla plutonu honorowego, poczem o trzy kwandranse na 8 ruszył olbrzymi pochód, na czele którego postępowała straż ogniowa ochotnicza, dalej liczna młodzież gimnazyalna, uszykowana sposobem sokolim, następnie muzyka i Sokoli pod przewodem prezesa Okręgu d. Wład. Turskiego, naczelnika Rucińskiego i przybocznego d. Rudolphiego, a pod sztandarem tylko gniazda miejscowego (Bochnia — chorąży d. Zechenter), mimo odmiennej w tym względzie uchwały Wydziału Związku z dnia 23. kwietnia b. r. (str. 54 „*Przew. gimn.*“ z maja r. b.).

Pochód zrobił nader dodatnie wrażenie tak, że mu nic zarzucić nie można.

O godzinie 8. weszli Sokoli do kościoła parafialnego, gdzie katecheta d. ks. Biliński odprawił cichą mszę, podczas której śpiewał chór „Sokoła“ pod batutą d. Bukowskiego z Podgórza.

Z kościoła udał się pochód wprost na rynek. A gdy drużyny sokole ustawiły się czołem do pomnika Kazimierza Wielkiego, gdzie zgromadzoną była Reprezentacya miasta, wystąpił prezes d. Turski i w krótkich a jędrnych słowach zaznaczył, że przybycie na Zlot jest spełnieniem niejako obywatelskiej służby narodowej i ma wykazać wyniki ostatnich dwu lat społecznej pracy sokolej Okręgu krakowskiego. A wyrażając Reprezentacyi miasta hołd, pozdrowił ją sokolem: „Czołem!“.

W odpowiedzi zapewnił burmistrz Dr. Mais, że miasto całe jest przejęte ideą sokolą, o czem świadczy serdeczne przyjęcie, jakie zgotowało miłym gościom

i udekorowanie na ich cześć domów. Dziękując wreszcie gościom za przybycie, wzniósł okrzyk: „Szczęść Boże! w dalszej rzetelnej a wytrwałej pracy sokolej“.

Po powitaniu odbył się dalszy pochód głównemi ulicami miasta ku Sokołowi. Tu odbyła się defilada, która wypadła bardzo dobrze; poczem Sokoli wszedłszy do ogrodu, zasiedli do stołów zastawionych gorącem śniadaniem, danem na cześć gości sumptem Sokoła bocheńskiego. Prezes Dr. Wcisło szedł w zawody z gospodarzami swymi, aby tylko wszystkich ugościć serdecznie i po staropolsku.

(Dok. nast.). *Wład. Janikowski.*

Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców.

Napisał
Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

„Gimnastyka, mówi Mosso, nie służy do intenzywnego kształcenia młodzieży i nie może wyrobić siły“. Jakże pogodzić ten sąd ze zdaniem wypowiedzianem poprzednio, że gimnastyka niemiecka i szwedzka do jednego prowadzą celu. Jeżeli gimnastyka nie zdoła „wyrobić siły“, dlaczego narody, u których się ona należycie rozwinęła, odznaczają się siłą — tęgością — wytrwałością fizyczną i moralną. Czyż Niemcy nie są najlepszem świadectwem dodatnich wpływów gimnastyki na przyrządach.

Wiadomo, że w Niemczech jest gimnastyka obowiązkową we wszystkich szkołach z wymiarem 3 godzin na tydzień, że ćwiczenia na przyrządach stanowią główną treść każdej lekcyi, że oprócz młodzieży gimnastykuje prawie 1,000.000 ludzi dojrzałych w Towarzystwach gimnastycznych, że gimnastykuje cała armia, że po prostu każdy Niemiec w życiu swojem gimnastykuje przynajmniej przez 10 lat, licząc tylko 7 lat gimnastyki w szkole ludowej i 3 lata gimnastyki wojskowej.

Wiadomo też z poglądu i statystyki, że naród niemiecki pod względem zdrowia i fizycznego rozwoju stoi w pierwszym rzędzie między narodami Europy, jeżeli więc to wszystko jest faktem, jakże w takim razie wygląda twierdzenie Mossa o gimnastyce niemieckiej — że „nie potrafi wyrobić siły i zdrowia“.

*

Zupełną słuszność przyznać trzeba autorowi, że „ruchy powinny się stopniować“; że „gwałtowne wysiłki na nic się nie zdadzą“, a my dodamy od siebie, że nawet wprost szkodzą. To też w gimnastyce racyonalnej stopniowanie jest pierwszą zasadą metody a wiadomo, że nauczanie metodyczne zależy od wykształcenia nauczyciela — nie można więc winić systemu, jeśli zbłądzi nauczyciel.

*

Mosso zarzuca gimnastyce na przyrządach, że „lokalizuje natężenie w kilku tylko grupach mięśni, co jest wielkim błędem“, i że „zmęczenie ogólne, jakie się otrzymuje przez swobodne ćwiczenia, pochody, wiosłowanie, zapasy, pływanie jest z pewnością zbawienniejsze i pod względem fizyologicznym jedynie odpowiednem znużeniem, do którego powinniśmy się przyzwyczaić, jeśli chcemy być silni“. Dalej powiada: „W gimnastyce przyrządowej musi być ćwiczenie zaniechane, nim się zdołało uzyskać dobrodziejstwo ze znużenia płynące“.

Twierdzi, że „ogólne znużenie, w warunkach hygienicznych uzyskane, powinno być zasadniczą myślą w organizacyi gimnastyki“, i „że dziś w gimnastyce nie dają pierwszeństwa ćwiczeniom całego ciała, które powolniej wywołują znużenie“; że „ćwiczenia na poręczach, kółkach i reku wywołują uczucie rozbicia, obtłuczenia, zesztywnienia i wyczerpania“, że „dlatego trzeba ćwiczenia ramion przeplatać“.

Ćwiczenie na przyrządzie wprawdzie lokalizuje w pewnych grupach mięśni większe natężenie, ale równocześnie wywołuje także natężenie we wszystkich innych mięśniach. Weźmy na dowód pierwsze lepsze ćwiczenie n. p. wymyk przodem na drążku. Przy ćwiczeniu tem lokalizuje się natężenie w ramionach, ale oprócz tego równie silnie natężają się mięśnie piersi, pleców, brzucha i nóg. Podobnie ma się rzecz przy wszystkich innych ćwiczeniach i nie ma prawie ćwiczenia, któreby tylko pewne grupy z wyłączeniem innych mięśni natężało; nawet zwykły podpór i zwieszenie, jeśli tylko należycie jest wykonane, natęża wszystkie mięśnie i ułatwia przy racyonalnej zmianie przyrządów i ćwiczeń, harmonijne kształcenie i wywołanie takiego samego ogólnego znużenia, jakiego się domaga Mosso.

Niesłuszne jest twierdzenie, że przez zbytnie zaufanie gimnastyce „zaniedbano ćwiczeń obliczonych na dłuższe trwanie, które przez stopniową pracę wszystkich mięśni, albo przynajmniej najważniejszych, wytwarzają z czasem w organizmie odporność na trujące wpływy znużenia“, gdyż racyonalna gimnastyka odporność tę wytwarza, słusznie zaś — mówi Mosso — „nie waham się twierdzić, że ostatecznym celem gimnastyki jest dać ciału dzielność, wyrobić w narządach wewnętrznych, w ustroju nerwowym i w sercu odporność na jad znużenia, to znaczy, na produkty szybkiego zużywania się naszego ciała skutkiem pracy. Przy reformie gimnastyki trzeba się starać o większy rozwój ćwiczeń nóg, trzeba wprawiać troskliwiej całą młodzież do biegu i pochodów a odpowiedniemi ćwiczeniami potęgować bystrość wzroku“.

*

„Ażeby się dobrze gimnastykować trzeba specyalizować ćwiczenia — mówi Mosso. Na to się absolutnie nie zgadzamy. Gimnastyk specyalizujący się w ćwiczeniach jest jednostronnym, gimnastyka zaś racyonalna nienawidzi jednostronności i „zbytecznej pracy ramion“.

*

Rozumowanie Mossa, że „przyrządy stałe mają dwie niedogodności: pierwsza że kierunek oporu, jaki przedstawiają jest niezmienny, druga, że wartość oporu tego jest również stała“ — nie ma usprawiedliwionej podstawy. Kierunek oporu przyrządu zależy od ruchu jaki na nim wykonujemy i może być rozmaity, wartość zaś jego również nie jest stałą, gdyż zależy od stopnia siły, jaką rozporządza dany ćwiczący się i od ruchu, jaki wykonywa.

„Przy wszystkich ćwiczeniach zawisania i podporu przeszkodą do pokonania jest zawsze ciężar ciała własnego. Wiemy jednak że mięśni nie mają równej siły u wszystkich osób. Niestosunkowość między wysiłkiem a znużeniem, którego wymaga jedno i to samo ćwiczenie jest bardzo wielka u poszczególnych osobników a pewnych ćwiczeń gimnastycznych nie podobna wykonać mimo całej siły woli“.

Właśnie to, że „przeszkodą do pokonania jest zawsze ciężar ciała własnego“, jest zaletą gimnastyki na przyrządach, tak z uwagi na to, że przez ćwiczenia te nabiera człowiek panowania nad ciałem nawet w położeniach najmniej prawdopodobnych „w życiu praktycznem i codziennem“, jak z uwagi na wymierzone i bezpieczne użycie (energii) sił. Przy pokonaniu oporu w dźwiganiu ciężaru obcego zdarzyć się mogą i zdarzają dość często wypadki przepuklin, przerwania wiązek mięśni i t. p. — przy dźwiganiu ciężaru własnego ciała takich wypadków statystyka gimnastyczna jeszcze nigdy nie notowała — chyba, gdy zaszedł wypadek jakiś nieszczęśliwy!

Jedno i to samo ćwiczenie wymaga wprawdzie różnego wysiłku u różnych osobników i różne daje stopnie znużenia, ale w każdym razie nie dopuszcza do przesilenia, bo skoro ćwiczenie dane tak jest trudne, że go ćwiczący się „mimo całej siły woli nie wykona“ — przerywa mimo woli natężenie, i to właśnie chroni go od zbytniego wysiłku.

*

Najwięcej grotów swej krytyki gimnastyki na przyrządach wymierzył Mosso przeciw „poręczom“. Przyrząd ten jest dla niego najwstrętniejszy.

„Wszyscy (?) fizyologowie — mówi — zgadzają się na to, że usunięcie porączek należy do reform najlepszych dla nadania wychowaniu fizycznemu kierunku bardziej naturalnego.

„Zapał, z jakim my fizyologowie, przystępujemy do zwalczenia porączek, tłómaczy się faktem, że porączki są niejako symbolem gimnastyki niemieckiej.

„W życiu codziennem nie mamy nigdy sposobności wykonania takich ruchów, jakie się odbywają na porączkach. W żadnej okoliczności nie znajdujemy dwóch punktów oparcia, na których mielibyśmy dźwigać ciężar ciała, wyprężając lub zginając ramiona, kołysać się lub robić koziołki. Ta jedna obserwacya jest więcej niż dostateczną, aby wykluczyć porączki z liczby przyrządów gimnastyki fizyologicznej i racyonalnej. Bo na cóż zmuszać dzieci do ruchów męczących, jeżeli przedewszystkiem nie będą miały nigdy sposobności użycia ich w walce o byt. Ale nie jest to jedyna ujemna strona porączek. Kiedy w sali gimnastycznej obserwujemy gromadę młodzieńców przy porączkach, spostrzegamy od razu, że nie wszyscy są zdolni dźwigać ciężar swego ciała zapomocą wyciągniętych ramion i trzymać przytem głowę prosto. Wielu ma do tego za słabe mięśnie; wytrzymują czas niejaki, potem jednak mięśnie poczynają drzeć, ramiona się podnoszą, a siły odmawiają posłuszeństwa.

„Wyliczę w dalszym ciągu inne motywa, które skłaniają mnie do potępienia tych przyrządów. Na razie, jako fizyolog, uważam za swój obowiązek stwierdzić, że ćwiczenia na porączkach nie są ani praktyczne, ani piękne, ani hygieniczne. Z pośród wszystkich przyrządów one się najwięcej przyczyniły do zwyrodnienia nauki gimnastyki, a do rozwoju gimnastyki atletycznej. W dziejach wychowania fizycznego porączki przedstawiają okres baroku. Aby się o tem przekonać, dość przeczytać podręcznik gimnastyki pedagogicznej Obermanna, gdzie

w rozdziale XVIII. odnoszącym się do porączek, podaje 54 sposobów podporu, 358 zmian pozycyi, 192 bujań, 22 ćwiczeń elementarnych, 25 wyskoków. Oto 650 ćwiczeń, które dzielny profesor gimnastyki może swym uczniom kazać wykonać na porączkach. Oto miara rozwlekłości, do której doszła gimnastyka i rozwinięcia akrobatyzmu.

„Bez porączek nie byłoby konkursów (!!) gimnastycznych, bez porączek nie byłoby 650 komend; i oto jest prawdziwa przyczyna (!!) dlaczego nie jeden profesor gimnastyki wpada w wściekłość (!!), skoro się tylko kto poważy pouczyć profanów, że porączki są przyrządem przeciwnym naturze“.

Nie pierwszy Mosso powstaje przeciw poręczom. Zwalczali je już w r. 1861 dwaj lekarze niemieccy Dr. Abel i Dr. Langenbeck w swych relacyach do ministeryum, umieszczonych w „Centralblatt für die gesammte Unterrichtsverwaltung in Preusen“, (zeszyt wrześniowy z r. 1861 — str. 543—548). Czytając ich zarzuty i zarzuty Mossa, odnosi się wrażenie jakoby ostatni myśli czerpał z tych aktów, tak są bowiem pod pewnym względem z nimi zgodne.

Jednak jest i wielka między niemi różnica. Gdy obaj pierwsi godzili się w zasadzie na ćwiczenia na poręczach, a tylko domagali się pewnych ograniczeń, naukowego ugruntowania i odpowiednej metody, Mosso skazuje ćwiczenia te wprost na zagładę.

W obronie ćwiczeń tych wystąpił wówczas sławny fizyolog berliński, prof. Emil du Bois-Reymond, i obalił urojone, żadnymi dowodami nie poparte twierdzenia przeciwników, w broszurze: „Über das Barrenturnen und über die sogenante rationele Gymnastik. Erwiederung auf zwei dem Köngl. Ministerium etc. angegebene ärztliche Gutachten. — Berlin 1862“.

Nie możemy tu z powodu i tak już wielkich rozmiarów artykułu naszego nawet w streszczeniu podać jego repliki, powiemy tylko, że wywołała swojego czasu wielkie w Niemczech wrażenie, a ministeryum zaleciło używania poręczy. Kończy on obronę ćwicz. na poręczach temi słowy: „gdybyśmy poręczy dziś nie mieli, musielibyśmy je wynaleźć“, tak wielce pożyteczne są według jego mniemania na nich ćwiczenia.

Nie pomija on również w broszurze swojej gimnastyki szwedzkiej, którą przeciwnicy zalecali i mówi o niej: „Kto śmie twierdzić, że gimnastyka szwedzka rumieni oblicze, skoro ona samemu jej twórcy, Lingowi, ostatnie chwile życia zatruła?“, a dalej cytuje jego słowa, że z liczby 100 uczniów: „tylko dwaj zdolni są dzieło dalej poprowadzić, a i ci (dwaj) tak są chorowici, że prędzej śmierć im oczy zamknie zanim zdołają podjąć się dalszego krzewienia nauki“.

Wszystkim zwolennikom teoryi Mossa, zalecamy broszurę: „E. du Bois-Reymonda, a przekonają się jak jednostronnym jest sąd włoskiego uczonego. (C. d. n.).

Pogadanka sokola

napisał

Stefan Wenc.

Tyle doprawdy jest kwestyi pierwszorzędnych, żywo obchodzących sokolstwo polskie, że nie wiem, której dać pierwszeństwo. Jestem zdania, że najważniejszą z nich jest sprawa rozwoju ćwiczeń gimnastycznych, względnie udziału członków w tychże. Nader dosadnie i dobitnie naprowadził szczegóły o stanie i rozwoju tych ćwiczeń w „Roczniku Sokolim za rok 1899“, Szanowny druh prezes związkowy Dr. Xawery Fiszer. Szczegóły te są tego rodzaju, iż śmiem twierdzić, że i nim kierowały złudzenia i w pewnej części wiara w lepszą przyszłość, bo powiada: „... we wszystkich nas, jak jesteśmy, może tylko z bardzo małymi wyjątkami, tkwi, chociaż uśpiona chwilowo, ta szczytna myśl zakonu sokolego, która czyni nas zdolnymi do czynów i porywów nieprzystępnych dla niesokołów“. Bo proszę mi wyjaśnić, dlaczego po tylu latach istnienia i rozwoju — nie powiem na drodze ćwiczeń cielesnych — ale w każdym innym kierunku, dotąd jeszcze bardzo mała cząstka druhów korzysta dobrowolnie z dobrodziejstwa ćwiczeń gimnastycznych. Powiadam dobrowolnie, i całkiem słusznie, bo jestem przekonany że na każde gniazdo związkowe przypada przeciętnie po pięciu członków, którzy bez przymusu, dobrowolnie i bez rozgłosu należą do stałych ćwiczących. Reszta składa się z takich, którzy — nie rozumiejąc myśli przewodniej sokolstwa — albo dla rozgłosu, albo dla pokazania się, wreszcie pod wpływem usiłowań odnośnego Wydziału uczęszczają na gimnastykę i to przeważnie wtedy, kiedy zamierzony jest jakiś występ publiczny. Miał każdy prawie z nas sposobność przekonać się już nieraz o nader zbawiennych wpływach racyonalnej gimnastyki na zdrowie ludzkie; zresztą wymownym dowodem dla nas jest historya starożytnych Greków, którzy ćwiczeniom cielesnym przyznawali pierwszorzędne znaczenie. Więc dlaczego dzieje się przeciwnie? Dlaczego stajemy się wrogami własnego zdrowia? Przypatruję się temu od dłuższego czasu i poznałem różne pobudki unikania ćwiczeń. Jeden druh powiada: „stanowczo nie mam czasu“; drugi: „jestem za słaby, nigdy nie byłem gimnastykiem“; inny znowu nie chce „stracić wieczoru“ na przepędzeniu go w sokolni, inny wreszcie wprost powiada: „na co mi ćwiczeń, ja i tak nigdy nie chorowałem“.... A są i tacy którzy ze względów czysto prywatnych, dlatego naprzykład, że na ćwiczenia uczęszcza także szewc, lub że kieruje niemi druh niżej postawiony od nich w społeczeństwie, unikają starannie wszelkiej wzmianki o tem. Znam i takich, którzy przyjdą raz i drugi, a potem: „ręce mię bolą, zaszkodziłem sobie tem“ i t. p.

Niestety, ci sami powtarzają głośno przy nadarzonej sposobności szczytne hasła sokole, a idea nasza jest dla nich konikiem, na którym harcują — od święta! W rzeczywistości zaś góruje w nich lenistwo ciała i myśli, które dla chwilowej wygody, każe im przechodzić do porządku dziennego nad zdrowiem własnem i nad prawem całego społeczeństwa do tego największego majątku jego — zdrowia jednostek!

O to lenistwo nasze, o ten brak energii życiowej rozbijają się najzacniejsze usiłowania myślicieli naszych, którzy na próżno starają się wdrożyć nas do bezwarunkowego spełniania obowiązków mających na celu podniesienie poziomu tak materyalnej jak i duchowej potęgi i samodzielności naszego narodu.

Uwagi te nasuwa nie tylko sama kwestya ćwiczeń sokolich; są i inne sprawy, w których jaskrawo występuje lenistwo nasze. Naprzykład, pewien Wydział, po obudzeniu się z dłuższego uśpienia, zamierza urządzić obchód jakiejś uroczystości narodowej; zwołuje obszerny komitet ze wszystkich sfer i obmyśla szczegółowy program, ale gdy przyjdzie urzeczywistnić ten program, widzi się naraz osamotnionym, gdyż powoli, powoli umyka jeden komitetowy za drugim, gubi się gdzieś druh za druhem i pozostaje zaledwo kilku chętnych, którzy zawsze i wszędzie pracują za wszystkich, aby tylko ratować honor „zakonu sokolego“, o którego służbie narodowej mówi się tak wiele i tak pięknie. Smutny to zaiste objaw braku solidarności i szczerej chęci do pracy podjętej dobrowolnie. A przecież nie jesteśmy czemś dopiero kiełkującem, owszem mamy za sobą lata istnienia i rozwoju. A przecież całe społeczeństwo polskie z dumą i ufnością spogląda na nas, i żywi przekonanie, że Sokoły nietylko chcą, ale i umieją spełniać swe obowiązki. Czy to dobrze, czy to rozumnie, czy to po sokolemu osłabiać i zabijać u społeczeństwa taką ufność jego i takie przekonanie? Czy pomyślimy kiedy, że hałaśliwy zapał, który nas zwykle ogarnia dzisiaj, a zaraz jutro oziębia się i przeradza w apatyę i obojętność, jest największym, domowym, wrogiem dobra i rozwojn sokolstwa polskiego? Nie, bośmy za leniwi!

Albo inny fakt. Tego i tego dnia mamy stawić się do pochodu z okazyi, którą wszyscy uznajemy i pochwalamy. Wydział prosi, zamiast nakazać, ażeby wszyscy druhowie umundurowani stawili się o oznaczonej godzinie w „Sokolni“ celem wzięcia udziału w pochodzie. I cóż okazuje się? Na oznaczoną godzinę przychodzi trzech lub czterech druhów; czekają, niecierpliwią się, a w końcu nie wiedzą, czy iść, czy wracać. Tymczasem mija czas, w którym pochód ma wyruszyć i tak, czy tak, kończy się na kompromitacyi gniazda w obliczu ludzi, którzy chcieliby widzieć u nas posłuch i karność, a widzą — lenistwo!

Brak mi słów dość dosadnych, aby scharakteryzować takie niedbalstwo i lekceważenie zarządzeń Wydziału. Jeżeli my sami w taki sposób pojmujemy karność, o której tyle mówimy, to jak i kiedy myślimy wdrożyć w nią społeczeństwo całe, którego chcemy być szkołą i przednią strażą odrodzenia?

Tyle na razie; w następnych pogadankach, przejdę do innych niemniej ciekawych szczegółów.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg I. krakowski.

Skawina. (Sprawozdanie za rok 1898). Ogólna liczba członków 43, ćwicz. 11. — Ćwiczenia odbywały się co niedzielę pod kierunkiem wędrownego nauczyciela d. M. Kirkora z Krakowa. — Występy publiczne: podczas urocz. Mickiewiczowskiej w Krakowie i pośw. sztandaru w Podgórzu. — Obchody: ur. Mickiewicza w Skawinie i żałobne nabożeństwo za poległych w r. 1863. — Zabawy tow. 2, festyn, wycieczka do Tyńca i wieczornica. — Trzech druhów wzięło udział w ur. Palackiego w Walašskem Mezeřici. — Przychód 538·38, rozchód 374·30, fund. bud. gmachu 648·24. — Skład Wydziału na r. 1899: pr. Dr. S. Nawrat. zast. pr. B. Bieńkowski, s. i g. Cz. Czapkiewicz, sk. S. Słączek, czł. Wydz. A. Kolloros, S. Mroczkowski, F. Piwowarczyk, K. Sousedik.

Okręg IV. przemyski.

Sanok. (Sprawozdanie za rok 1898 przedłożone Walnemu Zgromadzeniu 25. lutego 1899).

Członków z końcem r. 1898: honorowy 1, założycieli 2, zwyczajnych 109.

Posiedzeń Wydziału było 12; między innemi uchwalono nowe regulaminy zastosowane do zmienionego statutu.

Ćwiczenia członków: 3 razy tygodniowo w gimnazyalnej sali ćwiczeń. Godzin ćwiczebnych 66, przeciętna liczba ćwiczących 9 (najwięcej 16, najmniej 5). Ogółem ćwiczących członków 29 czyli 24%.

Młodzieży męskiej na ćwiczeniach brak. Szkołę dziewcząt prowadzono tylko do połowy kwietnia 1898 r. (28 lekcyi z przeciętną liczbą ćwiczących 16). W jesieni nie otwarto ponownie szkoły dziewcząt. Inwentarz gimnastyczny nie powiększył się, biblioteka zwiększyła się przez podręcznik gimn. czeski opracowany na podstawie rozp. ministr. oświaty o gimnastyce przez Józefa Klenkę i podręcznik gimn. niemiecki Frohberga „Übungsbeispiele".

Oddział kolarski był trochę ruchliwszy; urządził 2 wycieczki dalsze z dość licznym udziałem kolarzy, a szczupłe kółko jeździło na dalsze wycieczki kilkanaście razy. Szkoła kolarska nie wielu miała uczni, mimo tego ze samych wkładek 10-centowych ma oddział 53 zł. 65 ct. gotówki, rower do wyjazdu i rower do nauki.

Ślizgawka w r. 1898 na stawku p. Józefy Rylskiej, była bardzo słaba, bo nie było prawie do końca grudnia lodu.

Oddział wioślarski ma już trwałą podwalinę, bo zbudowano pływalnię i wydzierżawiono brzeg i potrzebny kawałek gruntu od funduszu drogowego za skromnym czynszem na czas nieograniczony. Pływalnia nie była bardzo ożywiona, bo postawiono ją z końcem czerwca a potem deszcze i zimna odstraszyły kąpiących się, uczących się pływać i wiosłujących, jednak pod jesień ożywił się San.

Sprawa budowy własnego domu postąpiła o tyle naprzód, że udało się uzyskać od Rady miejskiej korzystnie plac pod budowę; w kwestyi finansowej towarzystwo musi polegać na własnych siłach.

Życie towarzyskie członków ograniczyło się w tym roku na urządzeniu wieczoru Styczniowego i Kościuszkowskiego i 3 wieczornic uroczystych.

Pozostałość kasowa z końcem r. 1897: jedna akcya Banku poznańskiego i Sokoła w Żółkwi (wart. nom. 610 zł.) i ulokowana gotówka 4.730 zł. 01 ct., tudzież fundusz sztandarowy 187 zł. 76 ct.; przychód w r. 1898 wynosił 1.039 zł. 05 ct., rozchód zaś 645 zł. 14 ct. Z końcem r. 1898 pozostało oprócz akcyi Banku poznańskiego i Sokoła w Żółkwi 5.311 zł. 68 ct.

Sanok. Na Walnem zgromadzeniu odbytem 25. lutego b. r., wybrani jednomyślnie prezesem na dalsze trzy lata d. Władysław Adamczyk, zastępcą prezesa d. Stanisław Biega; wydziałowymi dd.: Basiński Stanisław, Beksiński Władysław, Biega Leopold, Dr. Czyżewicz Władysław, Gerardis Karol, Giela Feliks, Pytel Adam, Rylski August, Sulimierski Kazimierz, Sygnarski Władysław, Włodarski Karol i Dr. Zaleski Karol.

Wydział ukonstytuował się na posiedzeniu 2. marca b. r. w ten sposób, że drugim zastępcą prezesa wybrany został d. Gerardis, sekretarzem d. Basiński, skarbnikiem d. Giela, naczelnikiem i zarazem gospodarzem d. Sygnarski.

Rok bieżący jest w życiu naszego Towarzystwa niezwykle ważnym, bo w tym roku będziemy mieli własny gmach. Na Walnem zgromadzenin przyjęto prawie jednomyślnie wniosek Wydziału, aby w tym roku przystąpić do budowy własnego gniazda za kwotę nie przekraczającą 16.000 zł. Mając na to tylko grunt darowany przez gminę i zaledwie 6.000 zł. gotówki musiał Wydział pamiętać, że ma wybudować dom ładny i odpowiadający celowi, nie przekroczyć sumy określonej przez Walne zgromadzenie, a wreszcie postarać się o gotówkę, o ile jej jeszcze brakowało.

W tym celu wybrał on komisyę budowlaną i finansową. Druhowie Adamczyk, Beksiński i Gerardis zajęli się opracowaniem planów i ostatecznie przyjął Wydział projekt d. Beksińskiego.

Komisya finansowa (dd.: St. Biega, F. Giela i K. Zaleski wraz z kilku innymi członkami dobranymi z poza Wydziału) odwołała się najpierw do ofiarności członków tutejszego Sokoła, którzy też w miarę swego stanu majątkowego zobowiązali się do końca bieżącego roku złożyć pewną kwotę na budowę — blisko 3.000 zł. Reszta, jaka będzie brakować, pokryje się pożyczką hipoteczną, którą komisya finansowa zapewniła z góry.

Dopiero tak przygotowawszy wszystko przystąpił Wydział do budowy, którą prowadzą we własnym zarządzie dd. Beksiński i Gerardis. Obecnie mury wznoszą się coraz wyżej w górę, a dzisiaj można już być pewnym, że gmach stanie w jesieni gotowy.

W celu pomnożenia funduszów na budowę urządził Wydział 18. czerwca festyn, który wypadł bardzo dobrze. Publiczność przybyła bardzo licznie, dając wyraz prawdziwej życzliwości dla idei sokolej, a wynik pieniężny, zwłaszcza że program festynu był nader urozmaicony, jak na tutejsze stosunki, był wcale pomyślny, bo uzyskano na budowę przeszło 400 zł. — Czołem! *A. Pytel.*

Okręg VI. tarnopolski.

Tarnopol. (Sprawozdanie za rok 1898).

Na podstawie nowego statutu towarzystwa, wybranym został na Walnem zgromadzeniu członków Sokoła, odbytem w dniu 14. lutego 1898 na następujący okres trzyletni następujący Wydział:

D. Eugeniusz Kessler jako prezes, d. Antoni Giedroyć jako zastępca prezesa; dd.: Borowiczka Kazimierz, Broniewski Alfred, Hauswald Edmund, Kuczkowski Feliks, Dr. Landau Michał, Rogowski Hipolit, Dr. Schmidt Emil, Strzembosz Stanisław, Szwajkowski Józef, Szydłowski Antoni, Widajewicz Władysław i Witwicki Tadeusz jako wydziałowi.

Ruch ćwiczących był następujący: członków 16 w 6 godzinach, Grono naucz. 10 w 3 godz., uczniowie gimn. 125 w 6 godz., uczniowie szkoły realnej 135 w 5 godz., seminaryum 30 w 3 godz., panie 13 w 3 godz., panienki 47 w 3 godz., dzieci 42 w 3 godz., szermierka Grona 10 w 2 godz.

Grono nauczycielskie urządziło w dniu św. Mikołaja popis dziatwy, a produkcye najmłodszego drobiazgu sokolego wypadły bardzo dobrze i zyskały gorący applauz zebranej publiczności.

Na posiedzeniach swych zajmywało się Grono sprawą zlotu okręgowego na rok 1899, wypracowało program zlotu, jakoteż program ćwiczeń wolnych i na przyrządach. Osią działalności Wydziału była budowa nowej sali i troska o pozyskanie funduszów, potrzebnych tak na budowę, jakoteż na adaptacyę w starym budynku i zwiększone wydatki bieżące.

Budowę nowej sali przeprowadził Wydział kosztem 3.636 zł. 43 ct. Nowa sala przeznaczona jest stale na godzinę gimnastyki pań i szermierkę, tudzież gimnastykę leczniczą — odbywają się tam również godziny uczniów szkół średnich i członków Grona w razie przedstawień teatralnych lub w dnie gdy wielka sala jest zajęta. Stanowi ona również wielką wygodę na zebraniach towarzyskich w Sokole.

Budowa przeprowadzoną została w własnym zarządzie Wydziału. Wygotowaniem planów zajęli się d. prezes i d. Broniewski. Na koszta budowy, tudzież na umorzenie długów wekslowych zaciągnął Wydział pożyczkę w tutejszej Kasie Oszczędności w kwocie 6.000 zł. zahipotekowaną na budynku Sokoła. Z pożyczki tej pokryto w zupełności koszta budowy, tudzież spłacono długi wekslowe w kwocie 2.800 zł. a konwersya ta powinna uregulować raz na zawsze finanse Sokoła.

W uroczystościach na cześć 100-nej rocznicy urodzin wieszcza naszego Adama Mickiewicza, wzięliśmy gremialnie udział w uroczystym pochodzie przez miasto. Odstąpiliśmy też salę na wieczorne zebranie a członkowie nasi zajęci byli niemało około przygotowania uroczystości i wypełnili wiele punktów programu, ułożonego przez Komitet obywatelski. W dniu 15. października r. z. obchodziliśmy po raz pierwszy uroczystość Kościuszkowską jako nasze święto sokole. Wieczorek ten połączony z produkcyami gimnastycznemi członków wypadł bardzo pięknie. Kilkakrotnie odstępywał Wydział salę Sokoła młodzieży tutejszych szkół średnich dla urządzenia wieczorków szkolnych, tudzież gminie miasta dla urządzenia wieczorku ku czci papieża Leona XIII. Reprezentacya Wydziału udała się również w dniu 2. grudnia r. z. do tut. c. k. starosty, aby w rocznicę 50-letniego jubileuszu cesarskiego złożyć na ręce reprezentanta władzy rządowej wyrazy hołdu dla Monarchy. Na uroczystość poświęcenia nowej sali, na obchód tradycyjnego „Święconego" i „Opłatka" zebraliśmy się w licznem gronie. Prócz tego urządzono 3 wieczornice, tudzież festyn i przedstawienie teatralne. Wszystkie wogóle przedsiębiorstwa Sokoła przyniosły 340 zł. 93 ct. dochodu.

Pokaźną sumę stanowią subwencye, a to: Tarnopolskiej Kasy Oszczędności w kwocie 350 zł., Rady miejskiej w kwocie 200 zł., tudzież po raz pierwszy w tym roku uzyskana subwencya Rady powiatowej w kwocie 300 zł. Podniesiono w końcu zeszłoroczny zapis Dr. Kwiatkowskiego, a d. inżynier Jan Zakrzewski złożył jako dar kwotę 10 zł.

Niech nam będzie wolno upatrywać w darach tych uznanie pożyteczności naszego towarzystwa dla społeczeństwa i dbałość o dalszy nasz byt i rozwój — w tej też myśli składamy za wymienione dary serdeczne podziękowanie.

Ogólna liczba członków wynosi 204.

Przychody w r. 1898 wynosiły 14.408 zł. 61 ct., wydatki 14.380 zł. 57 ct. Majątek towarzystwa 5.555 zł. 67 ct.

Złoczów. (Sprawozdanie za r. 1898). Na posiedzeniu dnia 4. kwietnia 1898 ukonstytuował się Wydział wybierając drugim zast. prez. Dra Ludw. Heynego, sekr. Er. Mrozińskiego, skarbnikiem Ks. Dębickiego, a gospodarzem Jana Grabowskiego. Prezesem był d. Leon Krobicki, zast. d. Ksaw. Dębicki, wydziałowymi: Wikt. Alszer, Tad. Blumski, Eug. Gluziński, Włodz. Krzyształowski, Józ. Medyński, Grzeg. Smyjewski.

Z końcem roku 1898 liczyło nasze towarzystwo członków 100, a to: 69 miejscowych, 31 zamiejscowych. Stroje sokole posiada 35 druhów. W ubiegłym roku odbył Wydział dziesięć posiedzeń. Członkowie uczęszczali na ćwiczenia dwa razy w tygodniu w przeciętnej liczbie 6. Ćwiczeniami kieruje naczelnik d. Kl. Solarski, egzam. nauczyciel. Bezpłatna nauka gimnastyki odbywa się cztery godz. tygodniowo w dwu oddziałach, a korzysta z niej 28 uczniów i 18 uczenic szkół ludowych.

W ubiegłym roku sprawiliśmy drabinę do trojakiego użytku, drążek stalowy, kółka, linę, dwużerdź pionową i inne pomniejsze za 87 zł. W uroczystości Mickiewiczowskiej, 26. maja 1898 urządzonej przez miejscowy komitet, braliśmy czynny udział. W dniu 5. czerwca 1898 podążyło 22 druhów w strojach, na uroczystość Mickiewiczowską do Pomorzan. W zgrom. deleg. i pos. Wydz. okręg. brał udział prezes d. L. Krobicki. Pomimo przygotowań zmuszeni byliśmy uroczystość Kościuszkowską, na której miał się odbyć popis uczniów, zaniechać, a to wskutek panujących chorób nagminnych — przez który to czas większe zebrania były wzbronione.

W rocznicę powstania z r. 1831 i 1863 „Sokół" był reprezentowany. Wieczornica odbyła się 5. grudnia, opłatek 6. stycznia, a święcone 9. kwietnia. Majątek towarzystwa zwiększył się w ubiegłym roku o 109 zł. 68 ct. i wynosił razem 8.454 zł. 83 ct., w tem fundusz budowy sali 2.791 zł. 84 ct. Przychód w 1898 roku 417 zł. 64 ct., rozchód 381 zł. 23 ct., wartość inwentarza 302 zł. 22 ct.

Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem.

Związek. Oceniając doniosłość systematycznej nauki gim., a brak fachowych wiadomości w gniazdach naszych, urządził Wydział Związku od 24. do 30. lipca 6-dniowy kurs dla naczelników gimnastyki gniazd sokolich do Związku należących. Aby ułatwić udział ubogim po większej części gniazdom, dał Związek uczestnikom kursu przez czas trwania tegoż wolne kwatery, śniadania, obiady i kolacye bezpłatnie. Starania Związku oceniły należycie, i poparły przysłaniem swych naczelników, względnie przodowników gniazda: Berlin d. Mrozowski i Pawlicki, Gostyń d. Jasiński, Jeżyce d. Rajewski i Kyster, Kościan d. Soborski, Kępno d. Starczewski, Koźmin d. Antoniewicz, Kruświca d. Weinert, Lubawa d. Kalkstein, Oborniki d. Grossmann i Stefański, Ostrów d. Fraszczak i Kubicki, Pakość d. Stroiński, Pelplin d. Wiśniewski, Śrem d. Mikołajczok, Środa d. Nowak, Strzelno d. Kozłowski, Wągrówiec d. Cheliński i Przybylski, Witkowo d. Miłoski, Wrocław d. Harkiewicz i Załuski, — ogółem z 18 gniazd — 24 przodowników.

Prezes Związku d. Chrzanowski zagaił kurs, zaznaczając w przemówieniu swem potrzebę gimnastyki, szczególnie gimnastyki racyonalnie uprawianej, która nam daje zdrowie i siłę do pracy.

Od godz. 7—8. rano: wykłady anatomiczne (d. Dr. Krysiewicz).

Od godz. 8—9. rano: wykłady z historyi gimnastyki (d. Dreza).

Od godz. 10—1. przed południem: lekcye praktyczne przy drążku, poręczy, koniu, kożle, kółkach rzymskich, w skoku z pomostu i o tyczce.

Od godz. 3—6. po południu: ćwiczenia wolne i laskami, gry piłką wielką nożną i ręczną, piłką małą, gry bez przyborów: harce czyli pogoń, porywanie trzewika i odbijanie trzeciego, rzucanie dyskiem i oszczepem.

Od godz. 7—9. wieczorem: ćwiczenia rzędowe: musztra i korowody, ćwiczenia maczugami i ćwiczenia w budowaniu piramid.

Jestto zbyt obszerny program na ten krótki czas, dlatego też koniecznie trzeba było pracować dziennie 10 godzin.

Grono nauczycielskie tworzyli dd.: Ciastowski, Dreza, Gładysz, Harkiewicz i Kusterko.

Wszyscy uczestnicy poparli starania nauczycieli pilną uwagą i dobrą chęcią a niezmordowaną pracą przyswoili sobie spory zapas wiadomości.

Należy się spodziewać, że gimnastyka w gniazdach naszych pójdzie teraz właściwym torem, to jest: stanie się środkiem do wychowania zastępów zdrowych i silnych; — a zastęp podając swe wiadomości zastępom dalej a dalej, rozbudzi do pracy coraz to szersze koła społeczeństwa naszego, któremu gimnastyka staje się koniecznem warunkiem bytu.

Wspólną wieczornicą uczestników kursu z druhami gniazda Poznańskiego zakończył się tydzień pracy sokolej.

Jeżeli Związek daje gniazdom tak namacalne korzyści, to równocześnie ma prawo żądać, aby gniazda spełniały swój obowiązek, gdyż dla wielkich kosztów tylko w takim razie o ponownem urządzeniu kursu myśleć można. Czołem!

Berlin. *Sprawozdanie z ćwiczeń zlotowych okręgu zachodniego.* — W niedzielę 23. lipca r. b. odbył się w Charlottenburgu I. Zlot okręgu zachodniego, który się składa z gniazd: Berlin I., Berlin II. (Moabit) i Charlottenburg. — Przebieg ćwiczeń był następujący: o godzinie 8. z rana rozpoczęły się „Zawody jednostek zastępów niższych" w skoku w dal, w wyż i w rzucaniu kamieniem. Do zawodów stanęło 25 druhów (10 z Berlina I., 8 z Berlina II., 7 z Charlottenburga). Jako zwycięzcy wyszli: I. St. Białasik (Ch.) 20¼ punktów, II. Wł. Czechowski (B. II.) 18½ p., III. A. Tomlik (B. I.) 18½ p.

Najlepsze skoki w dal (skok obowiązkowy 3,40 m. każde 20 cm. dalej — 1 punkt): I. St. Białasik 4,35 m., II. A. Tomlik 4,30 m., III. M. Grun (B. I.) 4,10 m.

Najwyższe skoki (skok obowiązkowy 1,15 m. każde 5 cm. wyżej — 1 punkt): I. M. Grun 1,55 m., II. Wł. Czechowski (B. II.) 1,50 m. i III. (po 1,45 m.) A. Tomlik, St. Białasik, J. Will, R. Leyer.

Najdalsze rzuty kamieniem (waga kamienia 17 kg., warunki jak przy skoku w dal): I. B. Stroiński (Ch.) 5,35 m., II. St. Białasik 5,20 m., III. A. Tomlik (B.) 4,90 m. — Zawody skończyły się o godzinie 10½.

Po dwugodzinnej pauzie o godz. 12½ rozpoczęły się „Zawody jednostek zastępów wyższych", składające się z ćwiczeń prostych i z ćwiczeń na przyrządach. Do zawodów stanęło 13 druhów (z Berlina 11, z Charlottenburga 2). Jako zwycięzcy wyszli: I. St. Kusterko (B.) 67¼ punktów, II. P. Mrozowski (B.) 56¼ p., III Wł. Harciczka (B.) 53¾ p.

Najlepsze skoki w dal (skok obowiązkowy 3,60 m. każde 20 cm. dalej — 1 punkt): I. St Kusterko 5,30 m, II. Wł. Harciczka 4,95 m., III. P. Mrozowski 4,90 m.

Najwyższe skoki (skok obowiązkowy 1,25 m. każde 5 cm. wyżej — 1 punkt, poruszenie sznura unieważnia skok): I. St. Kusterko 1,60 m., II. P. Mrozowski 1,60 m., III. A. Pawlicki 1,45 m.

Najdalsze rzuty kamieniem (waga kamienia 17 kg., warunki jak przy skoku w dal): I. St. Kusterko 5,90 m., II. W. Przybył (Ch.) 5,60 m., III. P. Mrozowski 5,45 m. — Zawody zakończyły się o godzinie 3½.

Punktualnie o godz. 4. wkroczyła na boisko kolumna czwórkowa (97 dd.) i wykonała marsz ozdobny i ćwiczenia laskami w 5 obrazach. Nastąpił rej kolarzy trwający 20 m. Po nim przystąpiło 9 zastępów (po 10 ćwicz.) do ćwiczeń na przyrządach z jedną zmianą. Następnie ćwiczyły 3 zastępy wzorowe, 2 na drążku, 1 na koniu w poprzek, wykonując 4 ćwiczenia obowiązkowe.

Wszystko to odbyło się w przepisanym porządku i nawet pogoda nam sprzyjała; niestety zakończenie było nad wyraz straszne i bolesne. Piorun, który trzasł w boisko i zabił 2 osoby a poraził i poranił przeszło 40, przerwał i zakończył nietylko ćwiczenia maczugami, któreśmy właśnie przerabiali, ale także i cały dalszy nasz program zlotowy.

W powyższych ćwiczeniach publicznych brało udział: 97 ćwiczących (56 z Berlina I., 20 z Berlina II., 19 z Charlottenburga i 2 delegatów z Szamotuł).

Wiek ćwiczących: od 18—20 lat licz. 19%, od 20—25 lat 26%, od 25—30 lat 31%, od 30—50 lat 22%, nad 50 lat 2%.

Poniżej umieszczam opis ćwiczeń zawodowych na przyrządach dla zastępów wyższych. Składały się one z 2 ćwiczeń obowiązkowych (jedno zamachowe, jedno na siłę) na drążku, poręczach i na koniu poprzek; oprócz tego wykonywał zawodowiec na każdym z tych przyrządów 1 ćwiczenie dowolne własnej kombinacyi, tego samego stopnia trudności, co ćwicz. obowiązkowe. Te ostatnie były następujące:

Drążek wysoki: *a)* (zamachowe) ze zwieszenia o r. prostych (nachwyt): wspieranie zamachem z równoczesnem przełożeniem prawej nogi przez drążek do — wsiadu okrakiem — ½ obrót w lewo — spad w tył, przewlek lewą nogą do — zwieszenia przerzutnego — wychwyt — wymyk wolny — spad w tył do zwieszenia — wychwyt i odboczka w prawo na materac; *b)* (na siłę) ze zwieszenia o r. prostych (nachwyt): poziomka obunóż — wspieranie ciągiem do podporu o r. prostych — wolne spuszczenie tyłem do zwieszenia i poziomki obunóż — przewlek kuczny — waga tyłem — przewlek kuczny do zwieszenia — wydźwig — odskok w tył.

Poręcze: *a)* (zamachowe) w środku poręczy zwieszenie na barkach: wychwyt do stania na barkach — odmach, poskok wprzód o r. ugiętych i stanie na barkach — odmach, poskok wprzód o r. ugiętych i stanie na rękach — odboczka; *b)* (na siłę) ze stania zewnątrz, pobok: nachwyt za przednią żerdź i wymyk do — podporu leżąc przodem — l. ręka chwyta tylną żerdź — waga na l. łokciu do — stania na barkach — odmach do podporu leżąc tyłem — nożyce boczne w prawo z ½ obrotem w lewo do — podporu leżąc przodem — kuczka przez obie żerdzie na materac.

Koń w poprzek: *a)* odboczka w pr. do podporu tyłem — koło pr. nogą w lewo — koło l. nogą w prawo — odboczka w pr. w tył do podporu rozkr. nad karkiem — koło odwrotne do wsiadu okrakiem na kark — odskok wprzód;

b) poskok do podporu — przewlek kuczny — poziomka obunóż — przewlek kuczny w tył — waga — zamach zawrotny z ½ obrotem w lewo do — wsiadu okrakiem na siodło — koło odwrotne obunóż nad karkiem na materac. — Czołem! *Józef Gutsche*, naczelnik okręgu zachodniego.

Kronika.

— † **Michał Szawała**, członek Sokoła w Jaworowie, kasyer Towarzystwa zaliczkowego, zmarł nagle dnia 20. b. m. w powrocie z polowania w 42 roku życia. Sokół w Jaworowie stracił w nim serdecznego druha Rusina, a chór Sokoli dobrą siłę śpiewacką. *Wiecznaja pamiat!*

— **Straszne nieszczęście.** Powszechnie znany i ceniony dla wielkich zalet serca i rozumu i dla niezmordowanej pracy sokolej, administrator pisma naszego i wydziałowy Sokoła lwowskiego i Związku, d. Alojzy Wallek, wracając w niedzielę, 24. września, ze Sądowej Wiszni, dokąd udał się na uroczystość sokolą, dostał się niewyjaśnionym dotąd sposobem pod koło ruszającego właśnie pociągu, który urwał mu lewą stopę, skutkiem czego musiano dokonać amputacyi nogi. Wielkie to nieszczęście przeraziło do głębi serca licznych jego znajomych, przyjaciół i druhów i dotknęło ciężką boleścią staruszkę matkę i rodzeństwo. Oby ten straszny dopust Boży złagodziło choć w części szybkie wyzdrowienie serdecznego towarzysza i druha, wzorowego syna i brata!

— **Subwencya sejmowa dla towarzystw sokolich** w kwocie 1.500 zł. przekazanej Wydziałowi krajowemu do rozdziału po zasięgnięciu opinii Związku sokolego, została przyznaną zgodnie z tą opinią polskim towarzystwom sokolim: w Bochni (150 zł.), w Gorlicach (100 zł.), w Jaworowie (100 zł.), w Przemyślu (200 zł.), w Rzeszowie (200 zł.), w Wadowicach (100 zł.), w Żółkwi (100 zł.), w Jarosławiu (100 zł.), w Jordanowie (50 zł.), w Sanoku (75 zł.), w Chrzanowie (50 zł.), w Jaśle (50 zł.), w Lisku (25 zł.), w Myślenicach (25 zł.), w Pilźnie (25 zł.) i w Rohatynie (50 zł.). Wniosek Związku, aby z dwóch ruskich towarzystw sokolich we Lwowie subwencyonować tylko towarystwo gymnastyczne „Sokił", utrzymał się tylko o tyle, że towarzystwo to otrzymało 50 zł., a resztę 50 zł. przyznano towarystwu gymn. „ruśkij Sokił". — Towarzystwa, które nie wniosły petycyi do Sejmu, lub których działalność nie jest znaną Związkowi, nie mogły być przedstawione Wydziałowi krajowemu do obdzielenia subwencyą.

Treść: Przypomnienie. — Do Wydziałów Towarzystw sokolich. — Regulamin dla biorących udział w ćwiczeniach publicznych Związku, Okręgu lub Gniazd. — Przepisy o służbie sokolej. — II. Zlot I. Okręgu sokolego odbyty w Bochni dnia 29. czerwca b. r. — Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. (C. d.). — Pogadanka sokola. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem. — Kronika. — Inseraty.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski**. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.